

Wenn wir in Erfahrung von Meditation sind, erleben wir wirkliche Freiheit, in unserem menschlichen Dasein. Wir sind darin urfrei.

Wir können die Meditation allerdings nicht machen. Sie erscheint. Wenn sie erscheint, sind wir nicht mehr in der Zeit. Wir sind in Berührung mit der Ewigkeit.

Wort und Bildausschnitt von Silvia Siegenthaler

Meditation

Jeweils am letzten Montag des Monats im Chor der französischen Kirche Bern

Zeit 19.30 Uhr - 21 Uhr

Ort Chor der französischen Kirche Bern, Predigergasse 3

Der Türeingang zum Chor liegt an der Zeughausgasse, parallel zur Schmiedestube (und Hotel Bern)

Anreise Tram 9 bis Zytglogge (hinter dem Kornhaus), 1 Minute zu Fuss; vom HB Bern etwa fünf Minuten zu Fuss. Parkplätze sind ua. am Klösterlistutz

Beitrag 25.- (inkl. Chormiete)

Anmeldung und nähere Auskunft silvia.pmt.cst@bluewin.ch, Website: introvision.ch

Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle

Meditation bedeutet nicht den Alltag zu verlassen. Eine erste Bedeutungen ist, sich nicht im Alltag zu verlieren – und in den einfachen, kleinen Dingen des Lebens wach zu sein.

Meditation ist ein Weg in die eigene Mitte, ein Ankommen in sich – Verbindung mit der inneren Quelle (Ressource).

Ist es nicht leichter, Ich zu sagen, als zu sein?

Wir treten in Meditation in die Tiefen der Freundschaft mit unserem innersten Ich, unserer Seele.

Wir finden in die höhere Einheit mit dem Mikrokosmos unseres Körpers, mit uns selbst, unserer Mitwelt, mit der liebevollen geistigen Welt – in die Beziehung mit Gott.

Viele von uns spüren die Wichtigkeit, mit Menschen in Meditation zusammenzukommen, denn unsere Visionen sind Teil der grossen Vision des Friedens. Wir sind im Feld des erwachenden Bewusstseins ausgerichtet und empfangen höhere Inspiration.

Gestaltung
Der Abend beinhaltet Stille, Weisheitsworte, Gesänge und Klänge,
meditative Bewegung, manchmal ergänzt durch sakrale Kunst, Poesie, Bild, Musik.

Die Abende sind offen für Interessierte, mit oder ohne Vorkenntnisse.

Veröffentlichungen

Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle. Inspirationen auf pädagogischer Grundlage. Mit zwei Meditations-CDs, Govinda-Verlag 2020.

Psychomotoriktherapie Informationsschrift für Eltern, Lehr- und Fachpersonen;
Verlag Schweizerische Zentralstelle für Heilpädagogik (SZH), Bern 2010

DVD (mit Armin Risi): *Klang-Reise Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen*.
Live-Aufnahme im Rahmen der Musikfesttage Wallisellen, September 2009,
Govinda-Verlag, 1.Auflage 2012, 2.Auflage 2020.

Kunst und Poesiekunstkarten, Gedichte, Texte und Artikel.

Spontane Rückmeldungen per Mail

Liebe Silvia
XXX…Und bei mir ist es so, dass die letzte Meditation,, nach über einer Woche noch immer nachwirkt, schwingt und in den Alltag klingt. Ich fühle mich so verbunden und nehme feinfühliger und bewusster wahr.
Diese frohe Botschaft wollte ich schon lange mit dir teilen. ….XXX
Herzliche Grüsse Ursula

liebe silvia
Die Meditation war sehr schön und berührend!! danke dir herzlich
ich finde sehr wertvoll, was du da pflegst in diesem schönen chorraum.
ich werde gerne wieder dabeisein. ich finde es auch sehr wichtig, dass wir jetzt so viel wie möglich für frieden uns engagieren sollten, was du mit uns allen so schön gemacht hast heute abend!
danke!!
Roland

Liebe Silvia
Danke für die Erfahrung der Meditation gestern Abend. Ich war gestern müde und wäre am liebsten zuhause geblieben. Ich begrüsse es, dass du den Körper, die Stimme und Klänge mit einbeziehst. Für mich ist die Verbindung zum Körper sehr wichtig.
Selber versuche ich auch, mich immer wieder im Wahren, Wesenhaften zu verankern und dafür durchlässiger zu werden. XXXX Ich glaube, es ist wichtig, dies ab und zu in einer Gemeinschaft zu erleben. Ich fühle mich dadurch tief gestärkt.
XXXX

Herzliche Grüsse
XXXX

Liebe Silvia,
die Montagabend-Meditation war zutiefst beruhigend. Vielleicht bin ich noch nie zuvor in eine so kostbare Ruhe, Stille, Kraft, Klarheit und offenen R a u m hineingewachsen.

Und es war während deiner Leitung, Anleitung, Begleitung eine so starke Gesammeltheit und Präsenz zugegen.
Alles Liebe dir und lieben Dank für alles.

Herzlich,
XXX